

# ほけんだより 9月

れいわ ねん がつごう  
 令和6年9月号  
 はんしんとくべつしえんがっこう  
 阪神特別支援学校  
 ほけんしつ  
 保健室

なが なつやす お  
 長かった夏休みが終わりましたね。みなさんどんな夏休みでしたか？今年はとても暑い夏でした。  
 たいちよう す がつ あつ ひ つづ ねच्चゅうしよう き  
 体調をくずさずに過ごせましたか？9月もまだまだ暑い日が続きます。熱中症にも気をつけなが  
 げんき す  
 ら元気いっぱい過ごしましょうね。



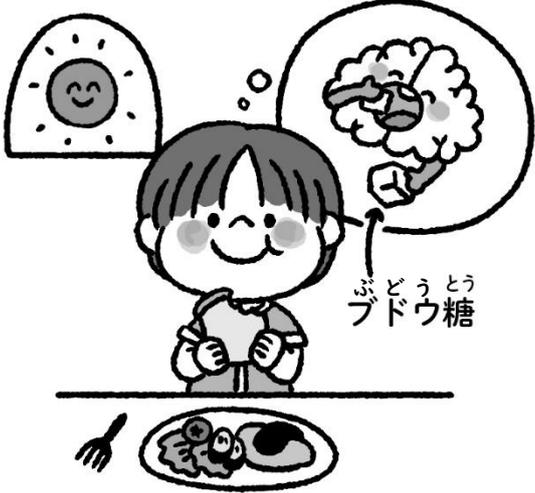
## 寝る前と起きた後、水分補給

あつ ひ すいみんちゆう あせ  
 暑い日は睡眠中もたくさん汗をかいている



なつ つか のこ きぶん からだ おも しょうじょう て  
 夏の疲れが残っていると、気分がすっきりしない、体が重い、だるい...などの症状が出てくるかも  
 しれません。食欲の秋、運動の秋、読書の秋、と秋は楽しいことがいっぱい！夏の疲れから回復するた  
 めには、きそく ただ せいかつ ぽいんと た  
 めには、きそく正しい生活がポイントです。ぐっすり眠ってしっかりとごはんを食べましょう。

## 朝ごはんはからだと脳に大切！



あさ のう なか ペコペコ。  
 朝はみなさんも脳もお腹がペコペコ。  
 のう えねるぎー  
 脳のエネルギーのものの  
 ぶどうとう  
 ブドウ糖をほきゆうするためにも  
 あさ かなら た  
 朝ごはんは必ず食べましょう！